

UN... DEUX... TROIS...

Un excellent exercice, qui est une excellente discipline, et qui va loin, et qui peut conduire plus loin encore, est celui qui consiste à se donner pour loi de toujours compter mentalement jusqu'à trois avant d'ouvrir la bouche, même pour répondre oui ou non à la question la plus banale...

Combien de personnes ne sont-elles pas venues : me dire, après l'avoir essayé :

Formidable ! Sensationnel ! Ça n'a l'air de rien mais ça transforme une vie !.... etc... etc.

Huit jours plus tard., si vous rencontrez à nouveau cette même personne et si vous lui demandez comment vont les choses, voilà ou à peu près ce que ça donnera :

Heu... Ça pourrait aller mieux. Je ne me plains pas, bien sûr. Mais...

Et le un, deux, trois ?.....

Ah oui ! C'est vrai ! Le un, deux, trois... J'ai eu des ennuis, figurez-vous, et j'ai été tellement pris, tellement absorbé.

Ou :

Justement, je voulais vous dire : j'ai compris. On voit mieux les gens, on les écoute mieux, on les "sent" mieux et on les juge plus exactement. C'est une chose considérable et si je connaissais un exercice du même genre qui complète celui-là...

Ou :

Obsédant, à la longue, le 1, 2, 3. Ça finit par donner des migraines, par épuiser. J'y reviendrais, sans doute. Mais un peu plus tard, lorsque j'aurais repris des forces...

Ou :

J'étais enthousiasmé, les premiers jours. Mais j'ai constaté que cela brisait tout abandon, toute spontanéité ! Et Je tiens à ma fraîcheur, moi, vous comprenez...

Ou :

C'est trop horrible. Ça oblige à voir les gens tels qu'ils sont...

Ou :

Maintenant, ça m'empêche de penser, je ne trouve plus rien à dire...

etc... etc. . .

Quel que soit le cas ou son expression particulière, le résultat, ou plus exactement : le fait, est le même : le bonhomme s'est arrêté. Il ne marche plus. Et :

1. Il se plaint de ne plus avancer...
2. Il accuse l'exercice de ne plus rien lui apporter...

EN VÉRITÉ

En vérité, si l'on décide un jour de se mettre en chemin par la pratique d'un procédé donné, il faut en même temps décider de l'utiliser toujours, de l'utiliser jusqu'à ce qu'il soit absorbé, assimilé et intégré au point de faire matériellement partie de la personnalité... Dès lors, cette intégration obtenue, la pratique n'a évidemment plus besoin d'être maintenue au niveau conscient puisqu'elle est devenue fonctionnelle...

J'ai bien dit : pratiquer toujours...

Il faut s'engager vis-à-vis de soi-même à n'abandonner sous aucun prétexte et se tenir prêt à endurer maux de tête et migraines, obsessions et pertes d'illusions sur les autres, et, naturellement mais cela ne vient, généralement que plus tard sur soi-même...

Si l'on procède ainsi, tout change. Et nous allons voir comment et en quoi...

Voici un débutant en ce yoga numéral ou cette ascèse arithmétique, comme on voudra l'appeler. (On peut en plaisanter, faire des astuces et jouer avec les mots. On ne changera rien au fond, et c'est bel et bien d'une ascèse ou d'un yoga qu'il s'agira toujours. Que les plus savants et compliqués abondent, soit. Mais justement, parce que plus compliqués et savants, ils ne peuvent être que très inférieurs et douteux, surtout propres à égarer. La simplicité seule n'est jamais en trompe-l'œil)...

Bref, notre débutant est là, devant nous. Sollicitons-le, de nous faire part de ses observations et impressions...

- Je croyais, que les gens allaient s'apercevoir de quelque chose et me trouver bizarre, tout au moins inhabituel. J'éprouvais un rien d'anxiété et une certaine crainte de paraître idiot... Pensez-vous ! Personne ne s'est aperçu de rien et tout le monde a profité de mon retard à l'allumage pour parler davantage, c'est-à-dire pour reprendre la parole avant que j'aie mentalement terminé de compter jusqu'à 3.

La suite deviendra rapidement plus consistante et significative :

- Moi, pendant ce temps, je prenais du recul et faisais cette constatation que, je n'avais jamais vu jusque-là, les personnes avec qui je conversais... Pour la première fois de ma vie, n'étant plus entièrement absorbé par l'usage de ma langue, je trouvais le loisir d'utiliser mes yeux et mes oreilles. J'observai enfin mes interlocuteurs, notant des détails de physionomie ou l'expression, des différences d'articulation ou de sonorité, des lignes de vieillissement ou de fatigue, de maladie, etc...

J'échappais à l'ébriété de la parole, de « ma » parole. J'étais au spectacle, et quel

spectacle, quand on sait y assister, que celui de l'homme !

Viendront ensuite des notations de ce genre, plus importantes encore :

- Pour la première fois également, du fait que je les "stoppais", je prenais conscience en moi-même des automatismes, des réflexes, de la foule des petites impulsions ridicules auxquelles, je cédaï ordinaiement... Conscience de la bêtise, du grotesque, de ces déclenchements que commandent les "c'est comme moi"... "à votre place"... "moi je"... "si vous étiez venu me voir »..."Je vous l'avais bien dit"... etc...

De ces déclenchements qui ne sont en définitive que l'expression de nos vanités ou de nos prétentions, de nos besoins, de nous montrer supérieurs ou mieux doués, plus avertis, plus forts, de nos besoins de snober, d'épater, de "faire : envie »...

Enfin, en manière de conclusion provisoire :

En conséquence de tout ceci, de ces rapides observations faites sur les gens et sur moi-même, l'homme m'est soudain apparu dans sa cruelle mais amusante vérité de pure machine, de pure mécanique entièrement "esclavagée", entièrement assujettie à de minables et grinçants rouages, à de sordides et minuscules aspirations ou poussées, à de crasseuses incitations toutes plus enfantines ou infantiles, toutes plus inavouables les unes que les autres...

Extrait du cours « Réalisme spirituel » de GSB